

“壽數”與“文化”的 關聯度探析

鄧 蕊

何懷宏教授的文章〈預期壽命與生命之道〉(2014, 51-64) 讓人耳目一新, 曾見不少探討長壽問題的文章, 包括歷史上的長壽者、長壽的秘密、長壽之鄉、養生之道等, 但鮮有認真思考壽數與文化、思想、價值觀念、學科門類之間關係的。

關於何教授所論證的中國學者的“生命之道”, 我嘗試從以下兩個方面提供更多佐證。

“道法自然”出自道家, 但已與儒家思想融合為“天人合一”之統一命題。道家將人性修養寓於自然, 儒家將倫理修身寓於自然, 在天與人之間尋找到契合點。“天”即自然界, 有其獨立不倚的運行規律, “天何言哉? 四時行焉, 百物生焉。天何言哉!” (《論語·陽貨》), 人需要做的是與天地、日月、四時相“合”, 這樣的思想深刻地影響着中國學者的處事態度和人生境界。中國長壽的人文學者, 無論是古代的孔孟, 近代的張東蓀、張中行, 還是現代仍在世的諸多高齡學者, 無論身處順境還是逆境, 都能順應自然認真做事, 一以貫之, 堅持不懈。事情得以成功, 繼續努力而不沾沾自喜, 事情遇到挫折, 能夠做到“人不知而不愠”(《論語·學而》), 對別人予以寬容, 讓自己即使處於不世之秋, 也能夠化解怨恨, 坦然處之, 這樣平和的心態帶來一定是壽數的增加。他們相信誠意、

鄧 蕊·山西大學科學技術哲學研究中心博士研究生、山西醫科大學人文學院副教授，中國太原，郵編：030006。

正心、修身是為人之道的基礎和根本，人遵循自然規律以助天地之變化，就可以與天地和諧並立。儒家“天人合一”並非禁錮和控制，而是意味着人性的自由與解放，儒家的“自由”主要指人“知識能力”的自由與人“生活心境”的自由，而非西方個人主義無節制的生活態度。追尋心靈的自由安靜，是不用花錢的藥方，《論語·雍也》講：“智者樂，仁者壽”，孫思邈說：“德行不克，縱服玉液金丹亦未能延壽”（《備急千金要方·養性》），“道德日全，不祈善而有福，不求壽而自延”（《備急千金要方·養性》），樂觀豁達者清心寡欲，健康常在，正如何教授文中所說，中國很多高壽學者並沒有刻意養生，順應自然就是最好的養生。

儒家尚仁，希望通過對自己的克制和約束提高道德水準，“克己”是一種緊要的、切實的修養方法，它的一個意想不到的效果竟然是增壽。與法國思想家相比，中國學者絕大多數堪稱道德翹楚，未有沾染不良習性（如賭博、吸毒、性亂等），甚至連日常生活的作息、飲食、運動都謹慎遵循“克己”二字。台灣作家劉墉記錄過他與文學大師梁實秋（享年 84 歲）先生同桌用餐的事情。（劉墉，2012，6-7）梁先生在建餐時接二連三拒絕了一些含糖或會轉化成糖的食物，但當最後“八寶飯”端上時，梁先生居然大笑道：“這個我要”。朋友提醒他“裏面既有糖又有飯”。梁大師笑說他早知道有自己最愛吃的“八寶飯”，所以前面特別節制。“我前面不吃，是為了後面吃啊；因為我血糖高，得忌口，所以必須計劃着，把那‘配額’留給最愛。”許多偉大的人，都因為他們節制自己，集中力量在特定的事物上，而有了傑出的成就，甚至因此而增多了寶貴的健康生命。中國學者在生活、工作中的“克己”，使得每件事情都復歸於“禮”，“復禮”竟然也有增壽的效果。費孝通先生的《鄉土中國》指出中國是一個“熟人社會”（費孝通，2012），人們之間的情感聯繫十分重要，各種倫理信條是維繫社會秩序的主要力量，“熟人社會”裏的個體非常重視自己的道德修養。中國學者善於把握這種社會結構，尊重並遵循“熟人社會”的運行規則，要求自己

在各方面都有高標準。自身行為舉止經得起推敲，才能在“熟人社會”裏得體地存在。孟子講“君子有三樂”，其中之一就是“仰不愧於天，俯不忤於人”（《孟子·盡心上》），光明坦蕩、問心無愧，就不必整日絞盡腦汁去想着如何別出心裁、嘩眾取寵、尋找刺激，而這些偏偏都是耗費精神且失禮的舉動。“君子坦蕩蕩，小人長戚戚”（《論語·述而》），心胸狹窄、患得患失的人，時常憂愁，局促不安，難免影響心情。所以，“克己復禮”（《論語·顏淵》）讓中國學者也保持了內心的安寧和身體的康健。

何教授文章選取 20 世紀以來中法哲學家進行比較，有以下幾處也許需要更多的研究和說明。

長壽地區常常是生活節奏比較緩慢（茅青，2013，47），何教授文中的法國進入產業革命的快速發展期，人民生活節奏較快，工作生活壓力較大；政壇醜聞層出不窮，社會混亂；一戰期間法國本土遭受了空前浩劫，損失巨大，出現嚴重的財政困難；資本主義世界的經濟危機激化了法國嚴重的社會危機；廣大人民強烈要求改善生活狀況，示威、遊行和罷工鬥爭不斷；二戰時法國一度被德國侵佔……何教授文中的思想家們在這樣的社會中提出“超現實主義(Surrealism)”、“存在主義(Existentialism)”等學說，暴露了法國社會中人的精神困境，影響了其對待生活的態度和行為，進而影響了壽數。

我們知道，各個國家出生於 20 世紀初期的許多思想家都不乏長壽者，美國當代思想家奎因(Willard Van Orman Quine, 1908-2000)、杜威(John Dewey, 1859-1952)、普特南(Hilary Whitehall Putnam, 1926-)、羅爾斯(John Rawls, 1921-2002)等均有很高的壽數，但他們並沒有進行中國哲學的研究，也沒有受到中國哲學的影響。

長壽並非哲學家、思想家獨享的權利和好處。人的健康長壽與人所生活地區的地理環境關係更加直接。居住地的氣候、土壤、水、空氣、植被等是影響人健康長壽的主要因素。從百度百科搜索到中國有 51 個長壽之鄉，其中 50 個是縣級行政區域，這些區域的長壽奧

秘之一就在於良好的水土環境。另外，很多國際研究表明，人類壽命約有 25% 受遺傳基因控制，而其他 75% 取決於個人行為與環境等外因與遺傳基因交互作用的影響。因此，無論中國還是法國，普通民眾也有很多長壽者。

社會整體狀況、生活的自然環境、個體的遺傳基因未必可讓我們選擇或改變，但是內心的信仰和個體的修養可以後天養成。何教授文章值得我們重視與借鑒的是：在生活中踐行儒家關於“修己”的要求。人生之旅，猶如漫漫長路，曲折與坎坷、失敗與挫折常伴隨成功與幸運。修養自己的身心，真心付出，認真做事，懷一顆平常心去對待生活，榮辱不驚，浮沉不亂，努力為自己做一個健康的長壽者，且不論“創造性的有無和大小”，至少“讓生命能自然而然地享其天年”。(何懷宏，2014，51-64)

參考文獻

- 何懷宏：〈預期壽命與生命之道——以當代中國哲學家與法國哲學家為例〉，載范瑞平編，《中外醫學哲學》，2014年，第XII卷，第2期，頁51-64。
- HE Huaihong. "Life Expectancy and Way of Life—A Comparative Study of Chinese and French Philosophers," *International Journal of Chinese & Comparative Philosophy of Medicine*, edited by FAN Ruiping, 12:2(2014), pp. 51-64.
- 茅青：〈“上帝不準備馬上收留我們”——法國長壽村探秘〉，《環境與生活》，2013年，第4期，頁44-48。
- MAO Qing. "'God are not Ready to have Us Right Now': Discovering the Longevity Village in France," *Green Living*, 2013(4), pp. 44-48.
- 孫思邈：《備急千金要方》卷八十一（文淵閣《四庫全書》內聯網版）。SUN Simiao. *Precious Prescriptions for Emergencies*, Vol. 81 (Online version of Wenyuan Hall's *Complete Library of Four Branches of Books*).
- 費孝通：《鄉土中國》，北京：北京大學出版社，2012。
- FEI Xiaotong. *From Chinese Soil* (Beijing: Beijing University Press, 2012).
- 劉墉：〈後面要過癮，前面就得犧牲〉，《課外閱讀》，2012年，第17期，頁6-7。
- LIU Yong. "We have to Sacrifice Something before Getting a Kick," *Teenagers*, 2012(17), pp. 6-7.